

COMO TÁ SEU DESCANSO DEPOIS DO TRABALHO?

Você trabalha
24h por dia —
só não percebeu
ainda.



A PROMESSA DE “EQUILÍBRIO” PARTE DA IDEIA DE QUE TRABALHO E VIDA SÃO COISAS SEPARADAS.



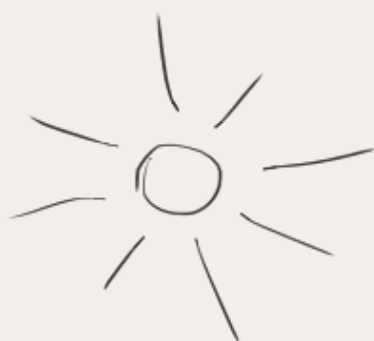
Mas na prática... o trabalho escorre para todos os cantos:

■ No celular, nas redes, nas pausas, nos domingos.

“EQUILIBRAR” VIROU SINÔNIMO DE FUNCIONAR MELHOR PARA O TRABALHO.



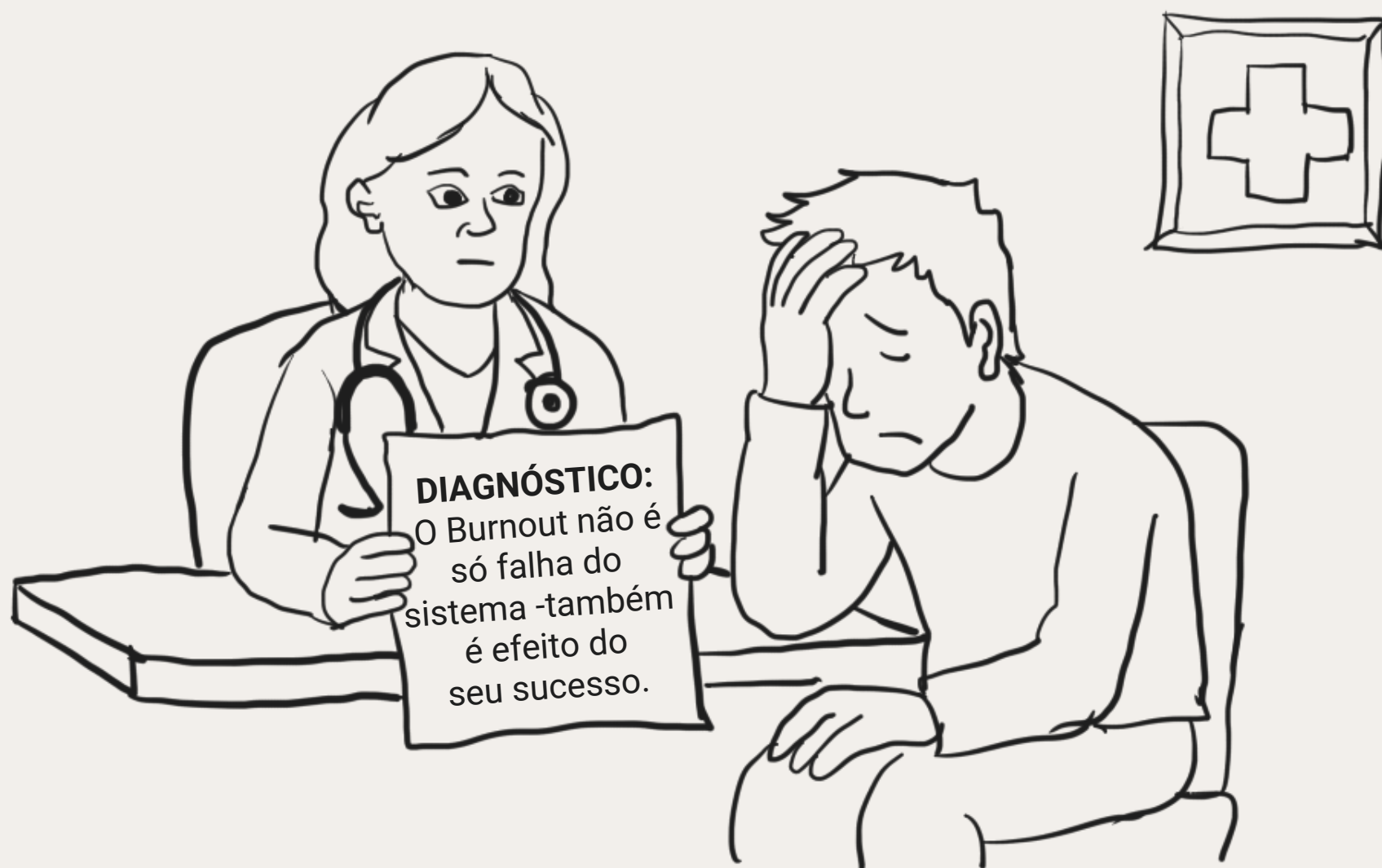
NOS TORNAMOS GESTORES DE NÓS MESMOS, COBRANDO PRODUTIVIDADE ATÉ NO LAZER.



*Se não estou
fazendo algo útil, estou
desperdiçando meu tempo.*



NOS EXPLORAMOS COM ORGULHO.



**E culpamos a nós mesmos
quando falhamos.**

A LÓGICA DA AUTOAJUDA EMPRESARIAL TRANSFORMOU DESCANSO EM TAREFA:

- ✓ “Desconectar”
- ✓ “Praticar mindfulness”
- ✓ “Equilibrar emoções”

Tudo monitorado. Tudo performático.

**Descansar virou um
novo tipo de trabalho.**

É HORA DE RESISTIR AO TEMPO ÚTIL.

Criar tempos mortos.

Desfuncionalizar o lazer.

Desaprender a medir tudo
por desempenho.

**O verdadeiro descanso
é aquele que não serve
pra nada...**

**VOCÊ SABE
DESCANSAR...
OU SÓ PARA PRA
RECARREGAR?**

**DESCANSAR
É (R)EXISTIR.**

Por Ravi Resck | **Acesse:** <https://targetteal.com>

